

2021年5月

ご飯・お粥ともにユニット すべて厨房炊飯 ご飯のみ厨房

Table with columns for meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食) and dates (05/01, 05/02). Includes a large illustration of a child and fish.

○在庫状況・仕入れ状況により、献立が急遽変更になる場合がございます。ご了承ください！

Table with columns for dates (05/03 to 05/09) and meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食). Includes nutritional information at the bottom of each row.

Table with columns for dates (05/10 to 05/16) and meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食). Includes nutritional information at the bottom of each row.

Table with columns for dates (05/17 to 05/23) and meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食). Includes nutritional information at the bottom of each row.

Table with columns for dates (05/24 to 05/30) and meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食). Includes nutritional information at the bottom of each row.

Table for the final date 05/31, including meal types and nutritional information.

『5月病』とは・・・？
【原因】新しい環境についていけない・新しい人間関係をうまく築けない・思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない・次の目標を見失う。
【症状】やる気が起きない・体がだるい・思考力や集中力の低下・食欲低下・頭痛や腹痛・ネガティブ思考になる
【5月病にならないためには？】
○会話でストレスを解消。
○栄養バランスのとれた食事を。・・・「主食・副菜・主菜」を組み合わせて意識する。
○質の良い睡眠を。・・・「夕食は寝る2時間前まで、入浴は1時間前までに」「寝る前にテレビやパソコンを見ない」等の生活習慣を。
○オフの過ごし方を有意義に。・・・自分の好きなことに時間を費やしたり、身体を動かすこともストレス解消法のひとつ。

